



Webconférence Club Bien-être

**Qu'est ce que l'hypnose ?
Bienfaits et applications**

Mardi 8 février à 13H (heure française)

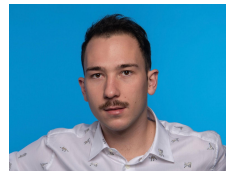
Intervenants

► Sandrine Waechter



**Chef de projets dans le secteur médical
et Hypnothérapeute**

► Guillaume Marchand



**Hypnotiseur de spectacle et hypnologue
Co-création du projet "15' pour moi"**

Sommaire

01

L'hypnose
à travers le temps

02

L'hypnose
ericksonienne

03

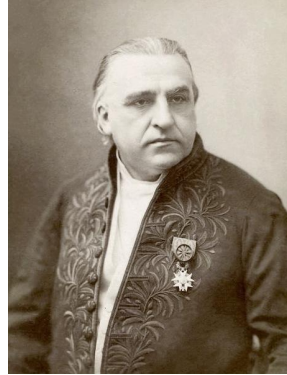
L'hypnose de
spectacle

04

L'hypnose dans le
cadre médical

Questions-réponses

L'hypnose à travers le temps



Fin de la
préhistoire

Aujourd'hui

L'hypnose à travers le temps



Façade intérieure du temple de Ramsès II :
Un pharaon mettant un soldat en état de transe



Tablette retrouvée dans le sanctuaire d'Asclépios :
On distingue Asclépios opérant une guérison sur le bras
d'une personne grâce à un état de conscience modifié

Il y a environ
5000 ans

Mésopotamie

Il y a plus de
3000 ans

Egypte antique

IV^{ème} siècle
av. J.-C.

Grèce antique

L'hypnose à travers le temps



1778

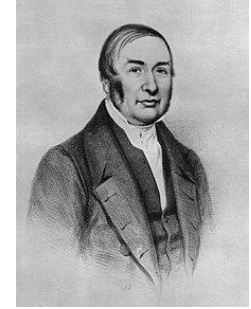
**Arrivé de Mesmer
en France**



Commission d'enquête sur la magnétisme ayant pour commissaires les plus grands savants de l'époque : Guillotin, Lavoisier, Franklin ou encore Jussieu

1784

**Commission
d'enquête**



James Braid (1795-1860)
Chirurgien écossais

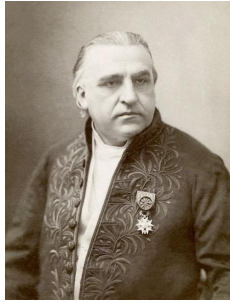
1843

**Invention du
terme "hypnose"**

XIXème Siècle

La fin du 19ème siècle voit le rayonnement de l'hypnose en France allant de pair avec celui de la médecine française (1880-1890).

Nombreux sont les médecins qui s'y intéressent et l'exercent :



Jean Martin Charcot (1825-1893)

Médecin à la Salpêtrière à Paris

Il considéra l'hypnotisme comme "une mine précieuse à exploiter, aussi bien pour le physiologiste et psychologue que pour le médecin."



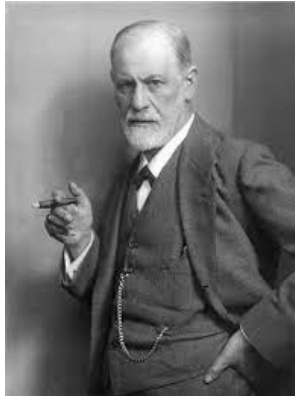
Hippolyte Bernheim (1840-1919)

Créateur de l'Ecole de Nancy et psychiatre.

Il s'opposa aux théories de Charcot et la décrivit comme un phénomène psychologique normal.

XIXème Siècle

- Freud utilisa l'hypnose pendant quelques années, puis y renonça pour finalement reconnaître en fin de carrière que l'hypnose aura été d'une grande influence sur la psychanalyse
- Début des opérations chirurgicales sous hypnose avec la première opération en 1829
- James Braid (médecin) rejette la théorie de magnétisme animal (Mesmer) et pense que les techniques d'hypnose peuvent s'apprendre
- **En 1814, le mot « hypnotique » entre dans le Dictionnaire de l'Académie Française**



XX et XXIème Siècle

Le psychiatre **Milton Erickson**, va redonner à l'hypnose ses lettres de noblesse.

- Il est à l'initiative de **l'hypnose Ericksonienne**, visant à travailler indirectement sur l'inconscient après une mise en "état de conscience modifié"
- Ses techniques sont utilisées pour des protocoles d'accompagnement : (arrêt du tabac, estime de soi, stress, perte de poids...)



XX et XXIème Siècle

Quelques définitions et nouveaux courants

- **Milton Erickson** (1980) : “Un état de conscience dans lequel vous présentez à votre sujet une communication, avec une compréhension et des idées, pour lui permettre d'utiliser cette compréhension et ces idées à l'intérieur de son propre répertoire d'apprentissages.”
- **Daniel Araoz** (1982) : “Un état dans lequel les facettes mentales critiques sont temporairement suspendues...” : Nouvelle hypnose
- **Olivier Lockert** (2001) : c'est un “ État Modifié de Conscience », un état de conscience naturel différent de la veille et du sommeil, connu depuis que l'être humain existe...” Hypnose humaniste



XX et XXIème Siècle

Apparition de nouveaux courants d'hypnose, dérivés de l'hypnose Ericksonienne :

- La nouvelle hypnose ou hypnose intégrative (thérapie Européenne) créée par le sexothérapeute Daniel Araoz
- L'hypnose humaniste créé par Olivier Lockert qui aide la personne à se reconnecter à elle-même sans mise en transe hypnotique
- Hypnose de spectacle / street-hypnose
- L'auto hypnose qui a pour objectif de s'induire soi-même dans un état hypnotique
- Autres techniques telles que l'EMDR, l'EFT, la PNL et la sophrologie

L'hypnose Ericksonienne et ses applications



Les 3 “cerveaux”

Utilisation **d’un langage « indirect », métaphorique** quand un patient est en état de transe ou conscience modifiée.

Les 3 “cerveaux” fonctions principales :

- Cerveau reptilien à Régulation et coordination des fonctions biologiques (**instincts primaires**)
- Cerveau limbique à Réservoir de connaissances : apprentissages, ressources et savoir-faire que nous avons emmagasinés consciemment ou non (**cerveau émotionnel**)
- Le cortex (néocortical), cerveau responsable des facultés spécifiques à l’homme (**le mental**)

Les deux hémisphères :

Le gauche :

Il traite les souvenirs **verbaux, spécialisé dans le langage, logique analytique, cartésienne.**

Cerveau de la relation cause / effet.

Pensées linéaires, logiques, mots

Le droit :

Il traite les souvenirs **visuels, perception de l'espace, formes, rêves, sensations**, monde onirique, art, sentiment.. Pensée sans langage, compréhension non verbale



Qu'est ce que l'inconscient ?

« L'inconscient désigne ce qui relève de processus réels dont nous n'avons pas le sentiment, dont nous ignorons qu'ils se déroulent en nous, au moment où ils se déroulent. »

De nombreuses expériences de psychologie montrent **que l'inconscient est très puissant**. Les mécanismes inconscients sont à l'œuvre dans la plupart de nos comportements, choix, décisions



Sources : Dr Milton Erickson - Psychiatre

La puissance de “l’inconscient”

- **L’inconscient est sage, créatif et plein de ressources.** Il est personnel, réactif, capable de traiter énormément d’informations et surtout **REAGIT AVANT LE CONSCIENT**
- Il prend en charge plusieurs tâches ignorées du conscient, gère notre mémoire qui influence nos comportements.
- Il est libre et indépendant
- Il est créatif, par synthèse de nos expériences de vie et a un mode de fonctionnement simple



Éléments clés d'une séance d'hypnose

- Anamnèse (ce qui va permettre de définir un objectif de séance)
- Calibration (« VAKOG » - Visuel- Auditif- Kinesthésique - Olfactif - Gustatif)
- **Induction (mise en état d'hypnose avec des techniques pour conduire la personne dans un état de conscience modifiée)**
- **Pose du signaling, fusibles et technique de saupoudrage – synchronisation**
- **Dissociation** conscient / inconscient (cerveau droit / cerveau gauche)



Éléments clés d'une séance d'hypnose

- Ancrage négatif (supprimer un comportement)
- Ancrage positif (faire adopter/modifier un nouveau comportement)
- Recadrage (travail sur l'inconscient) avec dissociation conscient / inconscient
- Sortie de transe



Les applications en cabinet

- Addictions et troubles obsessionnels compulsifs : tabac, drogue, anorexie, boulimie...
- Phobies
- Douleurs (hypnose analgésique, préparation à l'accouchement, anesthésie pour les opérations)
- Anxiété, dépression, maux « mentaux »
- Soulage le STRESS et les effets indésirables de traitements médicamenteux, maladies
- Ruptures, deuils, traumatismes affectifs
- **Applications pour aussi améliorer les performances physiques et PNL utilisée en techniques de vente en négociation ...**

Réglementation et éthique

- Profession de plus en plus **encadrée** et **contrôlée**
- **Création du Syndicat National des Hypnothérapeutes** en 2018 pour les personnes non médecins



<http://www.snhypnose.org/index.php/fr/adherents/code-de-deontologie>

L'hypnose de spectacle



L'hypnose de spectacle



Point communs et différences avec l'accompagnement



Toutes les réponses aux questions que vous vous posez



Tout ce qui est faux ou incorrect : croyances, préjugés, idées reçues



Tout ce qui est vrai

Facteurs favorisant la transe

Personne hypnotisée :

- **Envie** / curiosité
- Stress pas trop intense
- **Imagination**
- Habitude à l'état de transe
- **Concentration**
- Lâcher-prise
- Introverti / extraverti

Environnement :

- **Environnement sécurisé**
- Effet de groupe
- Lieu favorable à la concentration
- **Contexte** : spectacle privé / d'entreprise

Hypnotiseur :

- **Voix** (tonalité, rythme, intensité)
- **Suggestions**
- **Langage** / vocabulaire
- Charisme / Renommée
- **Confiance / Mise en confiance**
- **Stratégie** (effet domino, personnalisation approfondissement...)
- Susciter l'envie
- Regard / gestuelle
- Effets visuels et sonores
- Emplacement

Amener le sujet en transe : dissocier du conscient

01

Focaliser **sa vue**
et **son attention**

02

Jouer sur ses
ressentis/
sensations /
émotions

03

Travailler sur sa
respiration

04

Faire appel à son
imaginaire et à
ses souvenirs

05

Répétitions,
saturation,
confusion

06

Utiliser les
phénomènes
hypnotiques

Déroulé classique d'un spectacle

1

Pose du cadre et
exercice de réceptivité

2

Rupture de Pattern



Déroulé classique d'un spectacle

3

Inductions progressives

4

Retour au conscient (réveil)



Les phénomènes hypnotiques

Mouvements idéomoteurs :

- Lévitiation de la main
- Pupilles dilatées
- Rapid eye-movement
- Changement de respiration

Catalepsie :

- Corps raide
- Pieds collés au sol

Anesthésie / Analgésie :

- Suppression des douleurs / sensations

Amnésie :

- Oubli du prénom

Hallucinations positive / négative :

- Vue / ouïe / odorat / toucher / goût

Sensations:

- Chaud/froid

Emotions :

- Fou rire, joie...

2 types de suggestions

01



Suggestions directes

Instructions très précises
Exemple : Dormez maintenant

02



Suggestions indirectes

Provoquer un phénomène
sans le nommer directement

L'hypnose dans le cadre médical



Reconnaissance de l'hypnose et son efficacité



2013

Reconnaissance de l'existence l'hypnose



Institut national
de la santé et de la recherche médica



2015

Rapport sur l'efficacité de la pratique de l'hypnose

Les formations

Formations universitaires



- 11 DU
- 1 DIU
- 1 DESU

Formations privées/associatives

ARCHE
FORMATION

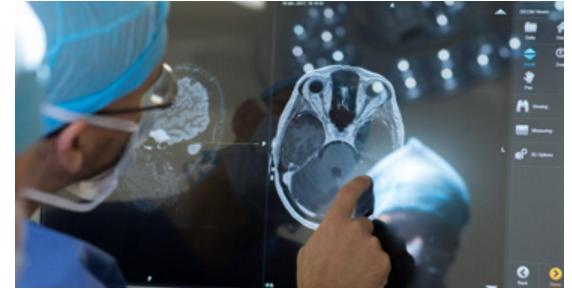


IFH
Institut
Français
d'Hypnose



- Professions médicales et /ou de santé
- Tout public

Les applications



- Ophtalmologie
- Chirurgie digestive
- Endocrinologie
- Urologie
- Chirurgie plastique
- Gynécologie

- Orthopédie
- Neuro-chirurgie
- ORL
- Chirurgie dentaire
- Accouchement
- Cancérologie

Les opérations “sous hypnose”

- **Permettent d'éviter l'anesthésie générale**

L'hypnose est combinée à une anesthésie locale voire des sédatifs

- **Pratiquées uniquement par des personnes du cadre médical**

- **Présentent de nombreux avantages :**

- Véritable alternative pour les patients vulnérables
- Moins d'anxiété, ressenti amélioré
- Moins de fatigue, douleurs, nausées, vomissements...

CLUB BIEN-ÊTRE : club-bienetre@neoma-alumni.com



Merci !

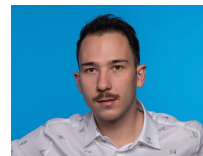
Avez- vous des questions ?

► Sandrine Waechter



w.sandrine@gmail.com
sw-soins-energetiques.com

► Guillaume Marchand



guillaumelhypnotiseur@gmail.com
guillaumelhypnotiseur.com